

اضطراب امتحان؛ واکنشی طبیعی، اما قابل مدیریت

اضطراب امتحان، نوعی هیجان روانی است که در پاسخ به موقعیت‌های ارزیابی تحصیلی ایجاد می‌شود.

اضطراب امتحان، نوعی هیجان روانی است که در پاسخ به موقعیت‌های ارزیابی تحصیلی ایجاد می‌شود. هرچند این اضطراب در حد متوسط می‌تواند به بهبود عملکرد منجر شود، اما در سطح بالا عملکرد شناختی، تمرکز، و یادآوری اطلاعات را مختل می‌کند. بر اساس پژوهش‌های روان‌شناسی، راهکارهای مؤثری برای کاهش این اضطراب وجود دارد. در این نوشتار، ۱۰ راهکار علمی و عملی برای کمک به مدیریت بهتر این وضعیت ارائه می‌شود.

۱. پذیرش و آگاهی از اضطراب

اضطراب امتحان نباید نادیده گرفته شود. اولین گام، پذیرش آن است. وقتی فرد آگاهانه اضطراب خود را می‌پذیرد، توانایی مدیریت آن افزایش می‌یابد.

۲. تکنیک نوشتن افکار منفی

پیش از شروع مطالعه یا حضور در جلسه امتحان، ۵ تا ۱۰ دقیقه صرف نوشتن افکار نگران‌کننده روی کاغذ کنید. این کار ذهن شما را آزاد می‌کند و عملکرد شناختی را تقویت می‌کند.

۳. استفاده از مرور فعال

روش‌هایی مانند فلش کارت، تدریس به دیگران یا آزمون‌های خودارزیابی باعث افزایش تمرکز و کاهش اضطراب می‌شود.

۴. تصویرسازی ذهنی مثبت

خود را در حال پاسخ‌دهی موفق، با آرامش و اعتمادبه‌نفس تصور کنید. ذهنی که پیش‌فرض موفقیت دارد، کمتر دچار ترس از شکست می‌شود.

۵. تنظیم خواب، تغذیه و تحرک

&ZWJ;

بدن سالم، پشتیبان ذهن آرام است. خواب کافی، غذای سالم و ورزش سبک را جدی بگیرید تا ذهن تان بهتر با فشار امتحانات کنار بیاید.

۶. تکنیک‌های تنفس و آرام‌سازی عضلانی

تنفس عمیق (۴ ثانیه دم & ۴ ثانیه نگه‌داشتن & ۶ ثانیه بازدم) و آرام‌سازی پیش‌رونده ی عضلات کمک می‌کند تا تنش از بدن شما رها شود.

۷. کاهش مقایسه با دیگران

اضطراب اغلب ناشی از مقایسه است. هر کس مسیر یادگیری خود را دارد. تمرکز بر روند پیشرفت شخصی، عملکرد شما را بهبود می‌بخشد.

۸. تنظیم زمان مطالعه با وقفه‌های هوشمند

مطالعه بدون وقفه بهره‌وری را کاهش می‌دهد. از تکنیک‌هایی مثل پومودورو (۲۵ دقیقه مطالعه + ۵ دقیقه استراحت) برای افزایش تمرکز استفاده کنید.

۹. دوری از منابع اضطراب‌آور

در ایام امتحانات، تا حد امکان از تماس‌های پراسترس، پیام‌های منفی یا خبرهای نگران‌کننده دوری کنید. ذهن باید از «آلودگی‌های فکری» پاک بماند.

۱۰. درخواست کمک از مشاور

&ZWJ;

اگر اضطراب شدید و مزمن است، مراجعه به مشاور می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. کمک گرفتن نشانه ی آگاهی و شجاعت است، نه ضعف.

Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.

(Putwain, D. W., & Symes, W. (2011- Teachers' use of fear appeals in the mathematics classroom: Worrying or motivating students? *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 456-474.

.Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press-